



Local PICK OF THE MONTH

April 2026

Pineapple

Pineapple Salsa

Ingredients

- 3 cups chopped pineapple, fresh or canned.
- 1 medium red bell pepper, finely chopped.
- 1/2 cup finely chopped red onion.
- 1 jalapeno pepper, finely chopped.
- 1/4 cup cilantro, chopped.
- 3 tablespoons lime juice.
- 1/4 teaspoon salt.

Directions

- Combine all ingredients in a medium bowl.
- Cover and refrigerate until ready to eat.
- Serve it with tacos, tostadas, fish, chicken or chips!

Yields 16, 1/4 cup servings.

Nutrition information per serving: 25 calories, 0 g fat, 1 g fiber, 6 g carbohydrates, 0 g protein

Recipe adapted from foodhero.org

What's so great about pineapple?

- Pineapple is an excellent source of vitamin C which supports a strong immune system.
- Pineapple is also a good source of manganese which helps to keep bones healthy.



What's the best way to eat pineapple?

- Pair pineapple with yogurt or cottage cheese for an easy and delicious snack.
- Add to smoothies, fruit salad, or salsa.
- Try grilling pineapple to bring out more of it's sweetness.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose a pineapple that feels heavy and firm. Avoid pineapples with soft spots or brown leaves.	Keep whole pineapple at room temperature for 2-3 days. Store cut pineapple in the refrigerator in an airtight container.
Preparation	Cooking
Slice off the crown, base, and skin. Cut into quarters and remove the tough core before using.	No cooking necessary!



Samaritan
Health Services



Local

SELECCIÓN DEL MES

Abril 2026

Piña

Salsa de piña

Ingredientes

- 3 tazas de piña picada, fresca o enlatadas.
- 1 pimiento rojo mediano, picado bien fino.
- 1/2 taza de cebolla roja picada bien fina.
- 1 jalapeño, picado bien fino.
- 1/4 de taza de cilantro picado.
- 3 cucharadas de jugo de limón verde.
- 1/4 de cucharadita de sal.

Instrucciones

- Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
- Cubre y refrigere hasta que este listo para comer.
- ¡Sírvelo con tacos, tostadas, pescado, pollo o chips!

Rinde 16 porciones de 1/4 de taza

Información nutricional por porción: 25 calorías, 0 g de grasa, 1 g de fibra, 6 g de carbohidratos, 0 g de proteína.

Receta adaptada de foodhero.org

¿Qué tiene de tan bueno la piña?

- La piña es una fuente excelente de vitamina C que apoya un sistema inmunológico fuerte.
- La piña también es una buena fuente de manganeso, que ayuda a mantener los huesos sanos.



¿Cuál es la mejor manera de comer piña?

- Combina la piña con yogur o requesón para un bocadillo delicioso.
- Añádela a batidos, ensaladas de frutas o salsas.
- Prueba asar la piña a la parrilla para realzar aún más su dulzura.

Selección y preparación

Selección	Almacenamiento
Elija una piña que se sienta pesada y firme. Evita las piñas con zonas blandas o hojas marrones.	Conserve la piña entera a temperatura ambiente durante 2 o 3 días. Guarde la piña cortada en el refrigerador, en un recipiente hermético.
Preparación	Modo de cocinar
Corte la corona, la base y la piel. Corte en cuartos y remueva el centro duro antes de utilizarlo.	¡No es necesario cocinar!



Samaritan
Health Services